

REGULASI EMOSI MAHASISWA BROKEN HOME

¹Rizki Ananda Syafitri, ²Mutiara Aulia, ³Wina Mariana, ⁴Dian Reka Bayu

^{1,2,3,4}Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
rizkianandasyafitri93@gmail.com

Abstract: *Emotion regulation is a way that can help individuals regulate and manage their emotions so as not to have a negative impact on the individual himself and the people around him. The ability to regulate and manage emotions cannot be done by everyone due to several factors such as immaturity, individual temperament, and many more. Maturity greatly influences the individual in regulating his emotions because if the individual is an adult, he will consider more the impact that will be caused on the attitude he shows. So in this study examined students who experienced a broken home to be seen from the side of the ability to regulate their emotions. Students have entered early adulthood so they are expected to be able to regulate emotions well so as to lead to good behavior as well. The purpose of this study is to see the quality of emotional regulation possessed by students who experience broken homes as individuals who have entered adulthood.*

Keywords: *Emotional Regulation, Broken Home, College Student*

Abstrak: Regulasi emosi adalah suatu cara yang dapat membantu individu dalam mengatur dan mengelola emosinya agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi individu itu sendiri dan orang-orang di sekitarnya. Kemampuan dalam mengatur dan mengelola emosi tidak dapat dilakukan oleh setiap orang karena beberapa faktor seperti belum dewasa, temperamen individu, dan masih banyak lagi. Kedewasaan sangat mempengaruhi individu dalam mengatur emosinya karena jika individu sudah dewasa maka ia akan lebih mempertimbangkan dampak yang akan ditimbulkan pada sikap yang ia tunjukkan. Maka dalam penelitian ini meneliti mahasiswa yang mengalami broken home untuk dilihat dari sisi kemampuan dalam mengatur emosinya. Mahasiswa sudah memasuki usia dewasa awal sehingga diharapkan dapat mengatur emosi dengan baik sehingga menimbulkan perilaku yang baik pula. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat kualitas regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa

Kata kunci: Regulasi Emosi, Broken Home, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan karena keluarga merupakan wadah pertama seseorang menjalani kehidupannya. Keluarga merupakan fondasi awal untuk membangun kehidupan sosial yang luas sebab didalam keluarga ditanamkan nilai-nilai kebaikan dan norma sosial yang akan diterapkan dalam kehidupan bermasyarakat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, 2016)

menyebutkan bahwa keluarga merupakan bagian terkecil dari masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di satu atap dalam keadaan saling ketergantungan.

Dalam keluarga juga terdapat orang-orang yang saling berinteraksi, berkomunikasi dan menjalankan tugas sesuai dengan peran masing-masing. Ada beberapa fungsi keluarga secara psikososologis yaitu (Detta & Abdullah, 2017): (1) pemberi rasa aman bagi anak dan

anggota keluarga, (2) tempat terpenuhinya kebutuhan fisik dan psikis, (3) tempat berbagi kasih sayang, (4) tempat anak belajar menjadi pribadi yang baik, (5) tempat bimbingan dalam pengembangan perilaku sosial, (6) tempat membentuk anak dalam memecahkan masalah untuk menyesuaikan diri dalam kehidupan, (7) tempat pemberi bimbingan dalam belajar keterampilan motorik, verbal dan sosial, (8) tempat bagi anggota keluarga bagi pengembangan kemampuan untuk mencapai prestasi, (9) tempat bercerita yang nyaman.

Keluarga merupakan pusat pendidikan yang pertama dan terpenting dalam membangun sikap, sopan santun, budi pekerti, kasih sayang dan menanamkan segala kebiasaan baik. Tugas orangtua yaitu mengasuh, membina dan mendidik anak untuk membentuk kepribadiannya. Namun tidak semua keluarga berjalan sesuai dengan fungsinya, melihat kondisi masyarakat banyak keluarga yang mengalami perceraian. Pada tahun 2018 kasus perceraian mencapai 444.358 dan pada tahun 2020 per Agustus kasus perceraian ini mencapai 306.688 kasus berdasarkan data dari Badan Peradilan Mahkamah Agung tahun 2020 (Josefanny, 2021). Perceraian di Indonesia meningkat menjadi 6,4 persen dari 72,9 juta rumah tangga atau sekitar 4,7 juta pasangan pada tahun 2020. Peristiwa perceraian ini memiliki dampak yang mendalam untuk kedua belah pihak, tetapi disini yang sering dikorbankan adalah anak.

Kasus perceraian ini menimbulkan tekanan batin, stress, dan dapat mempengaruhi

kesehatan fisik dan mental. Anak merasa kehilangan salah satu dari anggota keluarganya yang menyebabkan ia merasa tidak aman dan kesepian. Hal ini dapat mempengaruhi keadaan emosi anak sehingga tidak terkontrol, marah dan kecewa dengan kejadian yang dialami keluarganya. Begitu gambaran psikologis anak yang mengalami *broken home*. *Broken Home* merupakan suatu keadaan dimana keluarga mengalami keretakan seperti kehilangan anggota keluarga karena perceraian, meninggal dunia, atau keadaan dimana suami dan istri tidak menjalankan tugasnya dengan baik sehingga rumah tangga tidak harmonis (Chaplin, 2008).

Perlu diketahui bahwasanya anak memperoleh pendidikan awal dan cara sosialisasi berasal dari orangtuanya, namun ketika rumah tersebut hancur maka akan menyebabkan banyak anak *broken home* yang mengalami kebingungan dan sulit dalam mengontrol emosinya karena ia tidak paham cara menyalurkan emosi dengan benar sehingga ia berusaha mencari jati dirinya tanpa arahan yang lengkap dari kedua orangtuanya. Kondisi emosi yang tidak stabil mempengaruhi banyak hal salah satunya prestasi akademik anak. (Achilike, 2017) menyebutkan bahwa ternyata banyak studi literatur yang membahas tentang dampak *broken home* terhadap prestasi akademik mahasiswa. (Thiessen, 1997) menambahkan bahwasanya dalam keluarga *broken home*, siswa mengalami penelantaran atau kurang perhatian secara psikologis sehingga tidak seimbang dalam menghadapi

kenyataan hidup mereka, dikeyahui bahwa perkembangan kognitif sosialisasi anak dalam memerankan peran utamanya sehingga pola asuh tunggal merupakan salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya hasil akademik. Dari kutipan tersebut dapat diketahui bahwa perceraian dapat menyebabkan pendidikan anak kurang terkontrol sehingga terjadi penurunan prestasi akademik anak.

Kondisi *broken home* dapat mempengaruhi banyak hal bagi individu seperti mengalami regulasi emosi yang negatif (Abrantes & Casinillo, 2020). Terlepas dari itu, setiap orang memiliki metode sendiri dalam merespon masalah yang dialaminya, ada yang merespon dengan positif atau negatif. Keahlian seseorang dalam merespon masalah dengan baik digambarkan melalui beberapa karakteristik seperti terbuka, mandiri, kreatif dan dapat menerima kenyataan yang menimpa dirinya (Nurulita & Susilowati, 2019). Sebenarnya individu *broken home* ini memiliki efek positif yaitu lebih mandiri, bertanggung jawab, tegar, dan lebih dewasa. Individu yang mengalami *broken home* memiliki sifat kedewasaan yang tinggi karena sering berhadapan dengan masalah dan akan selalu belajar mencari jalan keluar dari masalah yang dialaminya agar lebih bijaksana dalam menghadapi persoalan kehidupan .

Individu harus berusaha membangun hubungan antara dirinya dengan kedua orangtuanya dengan melupakan kesalahan yang sudah dilakukan kedua orangtuanya untuk bercerai. Maka dari itu diperlukan adanya

saling mengerti dan memaafkan agar menjaga keutuhan dalam hubungan keluarga (Rahmawati, 2014). Dalam mewujudkan itu dibutuhkan regulasi emosi yang positif pada individu. Regulasi emosi merupakan cara seseorang agar mampu mengendalikan emosi, memahaminya, dan mengutarakannya, sehingga tidak dikendalikan oleh emosinya. Faktor pertama yang mempengaruhi regulasi emosi adalah usia, seharusnya semakin bertambah usia seseorang maka relatif semakin baik regulasi emosinya (Ratnasari & Suleman, 2017).

Mahasiswa juga sering menjadi korban *broken home*. (Febri & Rahmi, 2019) menjelaskan bahwasanya mahasiswa juga memiliki berbagai macam masalah seperti masalah belajar, penyesuaian diri, sosial, kestabilan emosi, ekonomi dan keluarga yang membutuhkan regulasi emosi yang baik dalam menyelesaikan permasalahannya. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menjalankan pendidikan dan biasanya dipandang sebagai orang yang memiliki intelektual tinggi sehingga diharapkan dapat lebih baik dalam meregulasi emosinya. Menurut (Hurlock,1996) masa dewasa awal ditunjukkan pada usia 18-40 tahun, maka mahasiswa sudah masuk kedalam masa dewasa awal sehingga berdasarkan data yang ditemukan bahwa mahasiswa dapat lebih baik dalam regulasi emosi. Orang dewasa awal lebih banyak mengurangi emosi negatif dengan mengelola pengalaman dan aspek perilaku dari emosi (Pratisti, 2012). Mahasiswa diharapkan dapat meregulasi emosinya dengan baik

sehingga permasalahan yang dialaminya dapat terselesaikan dengan baik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui regulasi emosi mahasiswa yang mengalami *broken home*. Dengan penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat lebih baik dalam regulasi emosi sehingga dapat mencapai kehidupan efektif sehari-hari yang bisa mendorong mahasiswa lebih aktif dan produktif dalam menjalankan tugasnya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan teknik studi kasus pendekatan kualitatif ini digunakan dalam penelitian untuk menerangkan tentang regulasi emosi mahasiswa *broken home*. Dengan harapan dapat mengetahui regulasi emosi mahasiswa yang mengalami *broken home* secara alamiah, tidak dikondisikan atau dimanipulasi. Pendekatan kualitatif ini merupakan data yang diperoleh berdasarkan hasil observasi dan hasil wawancara dengan dua subjek penelitian. Peneliti melakukan analisis data guna memperkaya informasi, mencari hubungan, membandingkan, menemukan pola dasar data aslinya. Hasil analisis data berupa penjelasan mengenai keadaan yang diteliti disajikan berbentuk narasi. Dengan menggunakan metode penelitian ini dapat menjawab permasalahan penelitian yang memerlukan pemahaman secara mendalam yang berkaitan dengan objek yang diteliti sehingga menghasilkan kesimpulan penelitian. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif ini diharapkan merupakan temuan

baru yang sebelumnya belum pernah ada dan kemudian diteliti agar menjadi penelitian yang jelas.

HASIL

Hasil penelitian ditentukan dengan menjelaskan hasil wawancara dan observasi pada mahasiswa yang mengalami *broken home*. Peneliti menemukan dua mahasiswa korban *broken home* yang digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini.

Objek Pertama: Mahasiswa berinisial AR merupakan seorang mahasiswa di salah satu Universitas yang ada di Sumatera Utara yang mengalami *broken home*. Kedua orangtua AR bercerai sehingga AR diangkat menjadi anak oleh pamannya sejak usia 5 tahun. AR mengetahui bahwasanya ia anak angkat pada usia 18 tahun. Awalnya AR terkejut mendengar itu, namun AR menerima kenyataan itu dengan lapang dada dan ikhlas terhadap takdir yang datang kepadanya. Ibu angkat sangat menyayangi AR seperti anaknya sendiri, ibunya sangat peduli dengan pendidikan AR terutama yang berkaitan dengan agama. Ibu angkatnya menanamkan nilai-nilai kebaikan dan pondasi agama yang kuat kepada AR sehingga AR tidak kekurangan perhatian dalam keluarga. Berdasarkan pengamatan kondisi emosi AR stabil, tenang, santai tanpa ada tekanan dan tidak terlihat seperti ada emosi yang terpendam. AR tidak terlihat seperti individu yang mengalami *broken home*.

Objek Kedua: Mahasiswa berinisial BS merupakan seorang mahasiswa di salah satu Universitas yang ada di Sumatera Utara yang

mengalami *broken home*. BS mengalami *broken home* dikarenakan ayahnya meninggal dunia lalu ibunya menikah lagi dengan ayah sambungnya yang sebelumnya pernah menikah dan memiliki anak juga. BS merasa sejak ibunya menikah lagi, ia kekurangan kasih sayang dari keluarganya. Hubungan BS dengan ibu dan ayah sambungnya tidak harmonis karena jarang ada komunikasi. Rasa ketidaknyamanan yang ia dapatkan di dalam rumah membuatnya memilih untuk pisah rumah meskipun ia jadi merasa kesepian dan sering galau. BS sering marah dengan keadaan yang dialaminya sehingga ia meluapkannya dengan menangis, menghabiskan waktu dengan media sosial, mengunggah status galau, dan tidur. BS cenderung menunjukkan emosinya kepada orang lain sehingga orang dapat melihat apa yang sedang dialaminya.

Berdasarkan temuan di lapangan dapat diketahui emosi yang dihadirkan kedua mahasiswa korban *broken home*. Sehingga dapat menjadi tolak ukur untuk mengetahui kemampuan regulasi emosi kedua mahasiswa tersebut. Pengambilan data penelitian berlangsung antara dengan mendatangi masing-masing objek untuk melakukan wawancara dan observasi. Data yang didapatkan melalui proses wawancara diorganisasikan, proses *coding*, disajikan secara naratif dan interpretasi data (Creswell, 2016).

PEMBAHASAN

Broken home bisa dikatakan sebagai kekacauan yang terjadi dalam keluarga. Kekacauan tersebut dimaknai sebagai pecah

atau hancurnya suatu keluarga dari struktur dan peranan sosial dan orang yang ada dalam keluarga tersebut gagal menjalankan kewajiban peran mereka sebagai kepala dan anggota keluarga (Massa et al., 2020). Kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orangtua sehingga membuat mental anak menjadi frustrasi dan sulit diatur juga termasuk sebab dari terjadinya *broken home* (Sari, 2017). Ciri-ciri keluarga *broken home* yaitu: (1) kematian salah satu atau kedua orangtua; (2) hubungan kedua orangtua tidak baik; (3) kedua orangtua berpisah atau bercerai; (4) hubungan orangtua dengan anak tidak baik; (5) suasana rumah tangga tanpa kehangatan dan tegang; (6) orangtua sibuk sehingga jarang berada dirumah; (7) salah satu atau kedua orangtua memiliki gangguan kepribadian (Yusuf, 2003).

Dari pengertian ini dapat menjelaskan bahwa kedua objek yang diteliti merupakan mahasiswa korban *broken home*. Objek pertama yaitu AR yang merupakan mahasiswa *broken home* yang tidak mendapatkan kasih sayang dari orangtua kandungnya karena ia diasuh oleh keluarga angkatnya. Sedangkan objek kedua yaitu BS yang merupakan mahasiswa *broken home* yang disebabkan ayahnya meninggal dunia kemudian ibunya menikah lagi dan dia tidak mendapatkan kasih sayang yang utuh dalam keluarga tersebut.

Dalam penelitian ini, kedua objek merupakan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan. Mahasiswa memasuki masa dewasa awal yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun (Hulukati & Djibran,

2018). Mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap perkembangan kognitif, emosi dan sosialnya yang berpengaruh terhadap kehidupannya. Proses pendewasaan yang dialami mahasiswa membuat mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir yang lebih matang dan ketepatan dalam bertindak maka mahasiswa dikenal sebagai orang yang mampu berpikir secara kritis. Dalam hal ini, diharapkan AR dan BS dapat meregulasi emosi dengan baik karena sudah memasuki usia dewasa awal yang dimana usia ini sudah menunjukkan sikap yang matang dalam mengontrol emosi.

Objek yang diteliti adalah korban *broken home* sehingga banyak memberikan dampak negatif kepada kehidupan mereka, seperti korban merasa kurang perhatian, sedih, murung, merasa terasingkan dan sebagainya. Korban *broken home* membutuhkan kekuatan untuk dirinya agar bisa bertahan dengan kondisi yang tidak diinginkan tersebut. Untuk membantu korban *broken home* dalam menghadapi situasi ini bisa dengan cara memberikan pengertian dan afirmasi positif kepadanya, memahami yang dirasakannya, melakukan pendekatan fisik dan psikologis, menjadi pendengar yang baik untuknya. Hal-hal ini yang dapat membantunya agar keluar dari dampak negatif *broken home* sehingga korban ini membangun persepsi dan pemahaman yang baik dalam situasi yang dialaminya. Dengan cara tersebut juga dapat membantu korban *broken home* agar lebih mudah dalam meregulasi emosinya.

Regulasi emosi merupakan kemampuan dalam mengendalikan emosi yang timbul pada intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat seperti individu mampu dalam mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi dan reaksi yang berkaitan dengan emosi (Shaffer, 2005). Regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan secara fleksibel dalam mengatur emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan. Kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya akan membuat orang tersebut terhindar dari sesuatu yang mungkin membuat ia dalam kesulitan apabila tidak dapat mengelola emosinya karena akan menimbulkan dampak negatif dari perilaku yang muncul sebab tidak mampu mengendalikan emosinya. Dengan kata lain jika seseorang memiliki kemampuan dalam meregulasi emosinya dengan baik maka orang tersebut dapat berperilaku sesuai dengan harapan lingkungannya (Putri, 2013). Regulasi emosi yang menimbulkan tindakan yang mengarah kepada sikap positif adalah tujuan yang harus dicapai setiap individu agar dapat menjalankan kehidupan secara efektif.

Terdapat lima model proses regulasi emosi, yaitu:

1) *Situation Selection*

Jenis regulasi emosi yang memastikan perbuatan yang seharusnya berakhir pada situasi yang diharapkan, yang dapat menimbulkan emosi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, dengan kata lain

menentukan tindakan dengan dasar dampak emosional yang mungkin muncul.

BS dan AR sebagai mahasiswa *broken home* tidak menggunakan model *situation selection* ini dalam meregulasi emosinya. Berdasarkan data yang didapatkan menerangkan bahwa BS memilih pisah rumah dengan ibu kandungnya karena merasa kurang diperhatikan sebagai anak. Dengan pilihannya untuk pisah rumah, BS juga tidak merasakan kenyamanan namun ia hanya ingin menghindari dari masalah yang ia alami. Dalam hal ini BS masih belum mampu dalam meregulasi emosinya. Sedangkan AR mendapatkan kasih sayang dari orangtua angkatnya, namun AR kurang menghargai kasih sayang mereka karena AR sering tidak mendengarkan perkataan orangtuanya. AR seharusnya memiliki empati kepada orangtua angkatnya. Kedua objek tidak memiliki *situation selection* yang baik karena cenderung memiliki regulasi emosi yang negatif.

2) *Situation Modification*

Upaya yang langsung dilakukan dalam memvariasikan keadaan agar efek emosinya teralihkan. Contoh dari variasi ini adalah dengan adanya orang lain misalnya teman, orangtua dan tindakan atau intervensi dari individu tersebut. Model *situation modification* ini dilakukan oleh AR dalam meregulasi emosinya. AR berupaya untuk memodifikasi atau memvariasikan emosinya dengan adanya orang lain seperti teman yang dapat membuatnya melupakan masalah

yang dialaminya. AR juga memodifikasi emosinya dengan sering membuat konten yang dapat menghibur dirinya di media sosial sehingga orang lain tidak mengetahui apa yang sedang ia rasakan. AR berusaha menjadi pribadi yang menyenangkan bagi lingkungan sekitarnya. Sedangkan BS cenderung bingung dalam memvariasikan emosinya ke arah yang positif, ia memilih memodifikasi emosinya dengan memposting status galau. BS cenderung memperlihatkan kesedihannya dihadapan orang lain sehingga orang dapat mengetahui masalah dan keadaan yang ia alami dari raut wajah dan aktifitasnya.

Disimpulkan bahwasanya dalam model *situation modification* ini AR menggunakannya dengan mengarahkan emosi negative ke arah emosi yang positif. Sedangkan BS cenderung belum bisa mengontrol emosi negatifnya sehingga menampakkan keadaanya kepada orang lain.

3) *Attentional Deployment*

Usaha individu dalam mengubah perhatiannya dengan memberi arahan ke dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya. Dua strategi *attentional* yang utama adalah pengalihan perhatian (*distraksi*) dan konsentrasi. Pengalihan perhatian (*distraksi*) berfokus pada perhatian aspek yang berbeda dari sebuah situasi, atau memindahkan perhatian jauh dari sebuah situasi secara bersamaan.

Model *attentional deployment* ini dialami oleh AR karena ia berusaha

mengalihkan emosinya dengan kondisi yang jauh dari situasi yang sebenarnya. AR seperti tidak memiliki masalah karena ia selalu menutupinya dengan sikapnya yang lucu dan menghibur. AR juga terlihat tenang, santai tanpa tekanan sehingga membuat orang AR baik-baik saja. Sedangkan BS cenderung memperlihatkan diri sebagai individu yang memiliki masalah. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan BS dalam meluapkan emosinya seperti menangis dan marah tanpa alasan.

Disimpulkan bahwasanya AR sudah dapat meregulasi emosinya dengan baik. Sedangkan BS belum mampu meregulasi emosinya dengan baik.

4) *Cognitive Change*

Mengarah pada perubahan cara individu dalam menilai keadaan yang terjadi untuk mengubah signifikansi emosinya, baik dengan mengubah cara berpikir tentang situasi tersebut atau mengenai kemampuan untuk mengatur tuntutan-tuntutannya.

AR yang menggunakan model regulasi emosi ini karena AR berusaha mengubah cara berpikirnya dalam menghadapi masalah, berdasarkan temuan lapangan ia menerima semua hal yang menimpanya dengan lapang dada dan ikhlas bahkan AR merasa mendapat pelajaran dari masalah ini bahwasanya ia harus menghargai setiap orang. AR tidak mengalami trauma dengan kejadian ini karena AR mengetahui kejadian yang menimpanya di usia yang sudah matang

yaitu 18 tahun. Sedangkan BS mengalami trauma dengan kejadian yang menimpanya, maka BS cenderung menghindar dari masalah yang dialaminya.

Disimpulkan bahwa AR sudah mampu mengubah pola pikirnya dengan baik dan menerima kenyataan. Sedangkan BS belum memiliki kemampuan untuk menerima kondisi keluarganya dengan baik.

5) *Response Modulation*

Model ini terjadi pada akhir proses *emotion-generative*, setelah kecenderungan respon emosi yang telah terjadi. *Response modulation* mempengaruhi respon emosi yang telah muncul berupa aspek fisiologis, eksperiensial, dan perilaku secara langsung. Usaha *Response modulation* pada aspek fisiologis misalnya obat-obatan yang digunakan untuk mengobati respon. Olahraga dan relaksasi juga bisa digunakan untuk mengurangi aspek fisiologis dan eksperiensial dari emosi negatif, alkohol, rokok, narkoba, dan bahkan makanan juga bisa digunakan untuk memodifikasi pengalaman emosi. Bentuk yang paling baik menggambarkan modulasi respon adalah *expressive suppression*, mengarah pada usaha individu untuk mengurangi tindakan ekspresi emosi yang sedang berlangsung seperti menyembunyikan rasa gugup dihadapan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa BS menggunakan model *response modulation* ini sebagai bentuk regulasi emosinya. Ketika ia mendapatkan perilaku yang tidak sesuai dari

orangtuanya ia merasa kesal dan emosi dan ia mengaplikasikan rasa marahnya dengan cara nangis dan tidur. Tidur ini merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meregulasi emosi, dengan tidur maka akan mengurangi tindakan ekspresi emosi yang sedang berlangsung. Sedangkan AR cenderung mengalihkan emosinya dengan membuat perilaku yang menghibur untuk orang lain.

Untuk mengidentifikasi kemampuan regulasi emosi objek AR dan BS dapat menggunakan empat aspek berikut:

1. *Acceptance of emotional response,*

Dimana kemampuan individu dalam menerima suatu kejadian yang menimbulkan emosi negatif dan tidak malu dalam merasakan emosi ketika menghadapi masalah. Dalam penelitian ini, BS dapat menerima emosi negatif yang timbul dan tidak malu dalam merasakan emosi tersebut. Sedangkan, AR cenderung cuek dan tidak memperlihatkan masalah yang dialaminya.

2. *Strategies to emotion regulation,*

Dimana keyakinan individu untuk dapat mengatasi masalah dan menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif serta lebih mudah dalam menenangkan diri setelah merasakan emosi yang berlebihan. AR termasuk ke dalam aspek *strategies to emotion regulation* karena ia sudah mampu untuk mengurangi emosi negatif dan menenangkan dirinya disaat masalah yang menimpanya. Sedangkan BS cenderung masih terbawa dengan masalah yang menimpanya sehingga ia belum bisa berdamai dengan keadaannya.

3. *Engaging in goal directed behavior*

Keahlian individu agar tidak terpengaruh kepada emosi negatif sehingga tetap konsentrasi dan melakukan suatu hal dengan baik. Kedua objek ini belum mampu secara sempurna agar tidak terpengaruh emosi negative karena keduanya tidak terlalu konsentrasi dalam melakukan suatu hal.

4. *Control emotional responses*

Kemampuan seseorang dalam mengatur emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan sehingga individu tidak merasakan emosi yang berlebihan dan memperlihatkan respon emosi yang tepat. Dalam hal ini, AR yang memiliki kemampuan mengatur emosi yang dirasakannya sehingga tidak berlebihan dan memperlihatkan emosi yang tepat dengan lingkungannya karena AR berusaha terlihat baik-baik saja seakan tidak ada masalah dihadapan orang lain. Sedangkan BS belum mampu karena ia cenderung memperlihatkan kesedihan yang ia alami kepada orang lain seperti mengunggah status sedih yang dapat menimbulkan asumsi negative dari orang lain tentang yang sedang ia alami.

SIMPULAN

Regulasi emosi adalah suatu cara yang dapat membantu individu dalam mengatur dan mengelola emosinya sehingga tidak menimbulkan dampak negatif untuk individu tersebut dan orang disekitarnya. Kemampuan dalam mengatur dan mengelola emosi tidak dapat dilakukan oleh semua orang karena beberapa faktor seperti belum dewasa, individu tempramen, dan banyak lagi. Kedewasaan

sangat mempengaruhi individu dalam meregulasi emosinya karena jika individu sudah dewasa maka akan ia lebih mempertimbangkan dampak yang akan ditimbulkan atas sikap yang ia perlihatkan. Maka dalam penelitian ini meneliti mahasiswa yang mengalami *broken home* untuk dilihat dari segi kemampuan dalam regulasi emosinya. Mahasiswa sudah memasuki usia dewasa awal sehingga diharapkan dapat meregulasi emosi dengan baik sehingga menimbulkan perilaku yang baik juga.

Berdasarkan temuan di lapangan, menerangkan bahwa objek AR lebih mampu meregulasi emosinya dibandingkan objek BS. Hal ini berdasarkan dengan teori dan observasi yang dilakukan oleh peneliti. Sebagai mahasiswa yang mengalami *broken home* AR sudah berdamai dengan keadaan yang dialaminya dan tidak meninggalkan trauma yang mendalam sehingga ia lebih mampu mengalihkan emosi negatif kepada tindakan yang positif karena AR meskipun mengalami *broken home* ia tetap mendapatkan kasih sayang yang tulus dari orangtua angkatnya. Sedangkan BS belum bisa berdamai dengan keadaanya dan mengalami trauma yang mendalam sehingga ia cenderung memperlihatkan kesedihannya untuk mendapatkan simpati lingkungannya karena kasih sayang itu tidak dirasakannya dari keluarganya.

Maka dapat disimpulkan bahwa tidak semua mahasiswa dapat meregulasi emosinya dengan baik. Mahasiswa pada dasarnya sudah

memasuki masa dewasa awal yang seharusnya sudah mampu dalam meregulasi emosinya, namun kemampuan ini tergantung kepada individu yang mengalami hal tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Abrantes, L. F., & Casinillo, L. F. (2020). The Impact of Broken Homes on Students' Academic Performance. *Indonesian Journal Of Educational Research And Review*, 3, 113–122.
- Achilike, B. A. (2017). Effect of Broken Home on Students' Academic Achievement in Ohaukwu Local Government Area of Ebonyi State South East Nigeria. *International Journal of Recent Advances in Multidisciplinary Research*, 04(05), 2581–2586.
- Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017). Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga Broken Home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 71. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v19i2.600>
- Febri, F. N., & Rahmi, S. (2019). Konsep Diri Mahasiswa Broken Home (Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Di Universitas Borneo Tarakan). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(2), 19–24. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v1i2.1160>
- Hulukati, W., & Djibran, Moh. R. (2018). 1787-Article Text-7586-1-10-20180522. *Bikotetik*, 02(3), 73–80.
- Josefanny, E. L. S. (2021). Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal Remaja Broken Home Ditinjau Dari Pola Asuh Otoriter dan Kualitas Persahaba. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 10(3), 60–66. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i2.49845>
- Massa, N., Rahman, M., & Napu, Y. (2020). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak. *Jambura*

- Journal Community Empowerment*, 1(1), 1–10.
<https://doi.org/10.37411/jjce.v1i1.92>
- Nurulita, N., & Susilowati, R. K. (2019). Studi Kasus Tentang Dinamika Resiliensi Remaja dengan Keluarga Broken Home. *Academica Journal of Multidisciplinary Studies Daftar*, 3(1), 93–107.
- Pratisti, W. D. (2012). Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya Dan Karakteristik Remaja Pada Regulasi Emosi Remaja. *Prisiding Seminar Nasional Psikologi Islam*, 116–130.
- Putri, D. W. L. (2013). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prosocial pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta. *Empathy*, 2, 1–15.
- Rahmawati, P. A. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan dan Keterbukaan Diri Terhadap Orangtua Dengan Perilaku Memaafkan Pada Remaja yang Mengalami Keluarga Broken Home di SMKN 3 & SMKN 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3), 142–148.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3654>
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46.
<https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Thiessen, S. (1997). *Effects of Single Parenting on Adolescent Academic Achievement: Establishing a Risk and Protective Factor Framework*.